

COM

TRO

BAR-

HI

**Consells pràctics  
per a professionals  
que treballen  
amb joves durant  
el confinament**

SEN

TIT



**@joventutcat**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies**

© **Generalitat de Catalunya**  
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies  
Agència Catalana de la Joventut

**Continguts a càrrec de:**  
Salut i Educació Emocional, SL

**Amb la col·laboració de:**  
Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ)

Barcelona, març de 2020

# Consells pràctics per a professionals que treballen amb joves durant el confinament

Com ha canviat la nostra feina en els darrers dies a causa del confinament? Com ens sentim com a persones i professionals? Mitjançant aquesta guia, juntament amb la *Consells pràctics per a joves durant el confinament*, et convidem a acompanyar als i les joves durant els dies de confinament, però a més et proposem d'aprofitar-ne el contingut per a la teva pròpia experiència i aprenentatge.

Els i les professionals que treballem amb joves sempre aprofitem qualsevol situació, moment o ambient com a motor d'aprenentatge. Què ens pot aportar, doncs, el confinament? Què en podem extreure perquè ens serveixi d'ajut per acompanyar el jovent en el seu creixement personal i empoderament? Com els podem guiar perquè sàpiguen expressar-se, gestionar les emocions i positivitzar el present?

## Et donem alguns missatges claus que pots transmetre:

- Trencar l'aïllament. No estem sols, ni a casa ni a fora. Podem crear plegats, fer xarxa.
- Treballar sentiments i emocions. Entendre què ens passa.
- Aprofitar, aprendre i positivitzar.

# ACOMPANYAR EN L'EXPRESSIÓ

- **Com viuen els i les joves el confinament?**
- **Com ha canviat la seva manera d'expressar-se?**
- **Com s'estan adaptant?**
- **Per quina raó i amb quina finalitat s'expressen i es connecten?**



# ACOMPANYA ELS I LES JOVES...

## 1. Perquè sàpiguen expressar-se de diferents maneres i es coneguin a partir de les seves relacions. Fes-los preguntes!

OBJECTIU	IDEES	HABILITATS	PREGUNTES
<b>Crear</b>	<b>Composicions musicals, cançons, dibuixos, dilemes, jocs...</b> Pots proposar: <ul style="list-style-type: none"><li>– Un taller en línia</li><li>– Classes de ioga, zumba...</li><li>– Fer còmics...</li></ul>	Creativitat, recrear o reparar, treballar en equip, [...]	<ul style="list-style-type: none"><li>– Quines són les teves habilitats i quin és el teu potencial?</li><li>– Què pots oferir a les altres persones en aquesta situació?</li><li>– Aprofites el teu potencial per compartir-lo?</li><li>– Amb les teves competències, com pots ajudar?</li></ul>
<b>Compartir</b>	<b>Clubs de lectura, jocs, concursos, reptes...</b> Pots proposar: <ul style="list-style-type: none"><li>– Un concurs</li><li>– Un concert o festa</li></ul>	Participació, treball en equip, generació, [...]	<ul style="list-style-type: none"><li>– Amb qui podries compartir els teus interessos?</li><li>– A qui li podries ensenyar?</li><li>– A qui voldries conèixer?</li></ul>
<b>Comunicar</b>	<b>Videotrucades i trucades, xats, stories, posts...</b> Pots proposar: <ul style="list-style-type: none"><li>– Un debat</li><li>– Un “Aquí t’escoltem”</li></ul>	Automotivació, escolta, atenció i autoconeixement [...]	<ul style="list-style-type: none"><li>– Has provat de fer servir canals nous per comunicar-te?</li><li>– Quins missatges comparteixes?</li><li>– Amb quines persones t’obres més?</li></ul>
<b>Participar</b>	<b>Espais virtuals comunitaris, iniciatives socials...</b> Pots proposar: <ul style="list-style-type: none"><li>– Un Zoom per compartir projectes</li></ul>	Prosocialitat, proactivitat, responsabilitat, civisme, [...]	<ul style="list-style-type: none"><li>– Has pensat què pots oferir i aportar a la comunitat?</li><li>– Com t’ho fas per compartir les teves decisions?</li></ul>
<b>Expressar</b>	<b>Escriure en un blog, deixar anar la meua vena poètica...</b> Pots proposar: <ul style="list-style-type: none"><li>– Una batalla de galls</li><li>– Una mostra de relats fantasiosos sobre el confinament</li></ul>	Donar nom a les emocions, no jutjar, interpretar, crear, [...]	<ul style="list-style-type: none"><li>– Quins espais i xarxes fas servir per transmetre el que vols expressar?</li><li>– L’expressió implica escoltar el que tenim a dins, què sents a dins teu que no puguis estar expressant?</li><li>– Hi ha alguna cosa que no saps com expressar-la?</li></ul>

## 2. A connectar-se amb ells o elles mateixos i amb altra gent de manera saludable.

### Aprofitament

- Treure’n profit més enllà de potenciar l’acció social també és desenvolupar habilitats i consolidar aprenentatges.
- Aprofitar implica potenciar l’aprenentatge de les nostres emocions i l’escolta de les nostres necessitats.

### Trobar qualitat i calidesa en les connexions

- Connectem-nos amb el que sentim amb consciència i observem els nostres pensaments i creences.

### Desenvolupar la personalitat, deixar ser qui ets

- Afavorim el fet d’intercanviar pensaments, emocions, veritats del desenvolupament de la nostra identitat.
- Aprofitem l’oportunitat que ens donen les connexions virtuals per trobar eines que ens ajudin en el nostre creixement personal.

# ACOMPANYAR EN LA GESTIÓ EMOCIONAL

**Els i les joves, com tots nosaltres, estan vivint una situació molt diferent de la que teníem fa uns mesos.**

**En situacions de la vida en què hi ha pèrdua o dolor, com pot ser el confinament, passem per diferents fases de resposta emocional. En cada una d'aquestes fases assolim diferents aprenentatges i desenvolupem diverses habilitats. Com podem ajudar els i les joves a transitar per aquest procés?**

## **Ajuda'ls amb aquestes tres indicacions:**

- Identificar l'emoció.**
- Escoltar l'emoció i validar el que ens diu.**
- Situar l'emoció en una fase d'aprenentatge.**



# IDENTIFICAR L'EMOCIÓ

**Consciència del que sentim a dins nostre: adquirir habilitats relacionades amb la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions, tenir en compte les emocions de les altres persones i saber captar el clima emocional d'un context determinat.**

***Prendre consciència de les pròpies emocions i donar un nom a cada una, comprendre les emocions de les altres persones, tenir empatia, interpretar les inquietuds, no jutjar, tenir consciència del jo interior, prestar atenció, respirar conscientment, fer escolta interna i autoobservació.***

## PREGUNTES

1. Pregunta'ls per emocions que han tingut anteriorment: Et sents com aquella vegada que...?
2. Ajuda'ls a interpretar el que senten: guia'ls i fes-los analitzar sensacions físiques, fer comparacions, per exemple.
3. Parla'ls de la teva pròpia experiència: A mi, quan em passa això, em sento...; Quan em sento així, noto que...; etc.
4. Ajuda'ls a detectar l'emoció. Per fer-ho, prioritza l'expressió davant de la reacció: amb educació, correcció, arguments...

**Pots ajudar-los amb preguntes i emprant un vocabulari adient:**

## VOCABULARI

- Emocions, sentiments, estats d'ànim.
- Sensacions físiques.
- Connexions i maneres de relacionar-se.
- Percepcions i valoracions cognitives.
- Actituds, comportaments i conductes.
- Estratègies de supervivència emocional.
- Maneres de controlar i gestionar les emocions.
- Habilitats socioemocionals.

# ESCOLTAR L'EMOCIÓ I VALIDAR EL QUE ENS DIU

**Tota emoció té una missió respecte a nosaltres i ens dona una informació: consulta la guia de Consells pràctics per a joves durant el confinament per poder acompanyar-los i ajudar-los a treure profit de la intel·ligència emocional.**

## SITUAR L'EMOCIÓ EN UNA FASE D'APRENTATGE

- **Negació:** no volem veure el que ens està passant o no volem donar-hi importància mitjançant el bloqueig (per por o inseguretat), l'evasió (manifestant emocions relacionades només amb l'alegria) o, simplement, estant per moltes coses alhora.
- **Resignació:** sabem el que passa i hi donem importància, però ho rebutgem connectant-nos amb la desil·lusió, la tristesa i l'apatia (en aquests moments tenim poca energia) o, fins i tot, amb la indignació, la impotència o la ràbia (en aquest cas la nostra energia és més intensa).
- **Acceptació:** reconeixem el que està passant i ho examinem. Podem sentir una tristesa que aviat connecta amb l'estima i comencem a deixar enrere el perquè.
- **Comprensió:** comença a produir-se quan veiem el que passa com a protagonista absolut i comprenem que passa per alguna raó. En aquests moments comencem a donar-hi un sentit i a centrar-nos més en el per a què.
- **Agraïment:** ens indica que hem fet un aprenentatge. El dolor sanant és el dolor que se n'ha anat. És aleshores quan podem mirar enrere i agrair tot el que ens ha passat.





# **ACOMPANYAR EN L'APRENENTATGE I GUIAR A FIDE TREURE PROFIT D'AQUESTA SITUACIÓ**

**Deixem de buscar un sentit a allò que ens està passant  
i donem-hi nosaltres el sentit.**

## **Ajuda'ls a aprofitar aquest temps:**

- Mira la situació que estem vivint més enllà de  
l'entreteniment i de la necessitat d'ocupar el temps.**
- Pregunta't com estàs i què en treus de tot això.**
- Trasllada aquestes preguntes als i les joves.**



# ACOMPANYAR ELS I LES JOVES A FER ALTRES ACTIVITATS DIFERENTS DE LES QUE FAN HABITUALMENT

**1. Acompanya els i les joves a descobrir que no solament podem ocupar el temps fent diverses activitats, també podem entrenar-los a escoltar-se a si mateixos/es, a observar-se, a prestar-se atenció... A continuació trobaràs tres tècniques per entrenar l'atenció:**

## **Revisar el cos**

**Dedica 30 segons de plena atenció a cada part del teu cos.**

Et recomanem:

- Comença pels peus i recorre el cos fins al cap.
- Pregunta't quines sensacions sents, la temperatura, les tensions als músculs...

## **Escoltar una cançó**

**Busca una cançó i escolta tota la lletra detingudament.**

Et recomanem:

- Evita distraccions, troba un espai per a tu.
- Només escolta la cançó.
- Observa si els teus pensaments et distreuen.

## **Respirar**

**Respira comptant de 0 a 21 respiracions i de 21 a 0 diverses vegades seguides.**

Et recomanem:

- Mantenir el ritme d'inspiració i expiració.
- Pots començar comptant en veu alta, però després prova comptant internament.

**2. I tu, com estàs? Ara repassa aquesta guia i la que està adreçada a joves. Repassa-les com si només estiguessin adreçades a tu com a persona, i no com a professional.**

- En quina fase d'aprenentatge (negació, resignació, acceptació...) estàs? Amb quines emocions t'estàs trobant? Què diuen de tu? I què t'estan explicant aquestes emocions?
- Com duus l'expressió i la connexió amb les altres persones i amb tu mateix/a?
- I la distribució i la gestió del temps? Quant de temps li dediques a la feina, a l'entreteniment, a les feines de casa, a les persones amb qui hi convius, a no fer res, a fer altres activitats, a reflexionar...
- Com va la convivència? (Fes en grup la dinàmica que es proposa a la guia de *Consells pràctics per a joves durant el confinament*)
- Pots aprofitar les preguntes i temes que s'han plantejat en el punt tres per reflexionar-hi tu mateix/a abans de fer-les als i les joves.

**3. Recursos per acompanyar els i les joves en la reflexió:**

### **Preguntes personals:**

- Què estàs aprenent aquests dies?
- Quin profit n'estàs traient?
- Quines habilitats estàs desenvolupant?
- Què has descobert de tu mateix/a?
- De què estàs agraït o agraïda?

### **Temes per desenvolupar:**

- Societat actual
- Ritme de vida
- Relacions socials
- Ordre de prioritats, valors...
- Tipus d'entreteniment
- Creativitat...



**No són les coses  
que em passen,  
els moments  
o les persones  
que donen sentit  
a la meva vida...**

**Soc jo qui dona  
sentit a les coses  
que em passen,  
als moments  
i a les persones  
de la meva vida!**



